

स्लो पाइजन हो सकता है खून में ज्यादा आयरन



कब बन जाता है आयरन जहरीला?

आयरन धीरे-धीरे या कभी-कभी अचानक जहरीला हो सकता है। आयरन इसके जरूरत से ज्यादा सेवन के कारण जहरीला हो सकता है खासतौर से तब जब लोग आयरन सप्लीमेंट का ओवरडोज लें या फिर व्यक्ति क्रॉनिक आयरन ओवरलोड डिसऑर्डर से ग्रसित हो। बता दें कि इससे आयरन पॉइजनिंग, हैरिडेटी हेमोक्रोमेटोसिस जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। एक स्टडी के अनुसार, 40 मिग्रा से ज्यादा आयरन का सेवन करने पर आपको मेडिकल हेल्प की जरूरत पड़ सकती है।

किसी भी चीज का ज्यादा मात्रा में सेवन करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। आयरन के लिए भी यही बात लागू होती है। आयरन एक जरूरी मिनरल है, जो आपके शरीर को ऊर्जा देने और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने के लिए जरूरी है। इसका सीधा सा मतलब है कि आपको रोजाना आयरन की जरूरत है। हालांकि, ऐसे कई लोग भी हैं, जो कम मात्रा में आयरन लेने के कारण आयरन की कमी से जूझते हैं। जहां आयरन की कमी से एनीमिया और थकान हो सकती है, वहीं इसका जरूरत से ज्यादा सेवन करना भी अच्छा नहीं है।

सिर्फ इसलिए कि आयरन जरूरी है, इसका मतलब यह नहीं कि आप अधिक मात्रा में इसका सेवन कर सकते हैं।

आयरन को नियंत्रित क्यों करना चाहिए

अपनी बॉडी में आयरन लेवल को नियंत्रित करने के दो कारण हैं। पहला, जरूरी पोषक तत्व होने के कारण आयरन शरीर के कई कामों में बुनियादी भूमिका निभाता है। इसलिए हमें थोड़ी मात्रा में ही इसे लेना चाहिए। वहीं अधिक मात्रा में आयरन जहरीला होता है, इसलिए बहुत अधिक मात्रा में इसके सेवन से बचना भी चाहिए।

आयरन और कैंसर का संबंध

पबमेड में 2013 में छपी एक स्टडी के अनुसार, आयरन की अधिक मात्रा से जानवर और मनुष्यों दोनों में कैंसर हो सकता है। नियमित रूप से ब्लड डोनेट करने से इस रिस्क को कम करने में मदद मिल सकती है।

बढ़ सकता है इन्फेक्शन का खतरा

एनसीबीआई की एक स्टडी के अनुसार, आयरन ओवरलोड और आयरन की कमी दोनों ही संक्रमण को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हैं। कई अध्ययन बताते हैं कि आयरन सप्लीमेंट से भी संक्रमण की गंभीरता बढ़ सकती है। जिन लोगों में इन्फेक्शन का रिस्क ज्यादा है, उन्हें बहुत सोच समझकर इसका सेवन करना चाहिए। अधिक मात्रा में आयरन हानिकारक हो सकता है। हालांकि, आयरन सप्लीमेंट उन लोगों के लिए फायदेमंद है, जो आयरन की कमी से पीड़ित हैं। लेकिन उन लोगों के लिए जहर है, जिन्हें आयरन की कमी नहीं है। विशेषज्ञों के अनुसार, बिना डॉक्टर की सलाह के आयरन सप्लीमेंट कभी नहीं लेना चाहिए।



बिना कमजोरी वजन घटाने के लिए कौन सी सब्जी है सबसे ज्यादा पावरफुल

हरी सब्जियां हमारे सेहत के लिए बहुत ज्यादा फायदेमंद होती हैं। इनमें हर तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं, यह मिनरल्स विटामिंस, फाइबर की पूर्ति करते हैं। हरी सब्जियां खाने से हमारा पेट जल्दी भर जाता है, हमें ज्यादा भूख नहीं लगती है। साथ ही ये डाइजेशन के लिए भी बहुत अच्छा होता है। लौकी और तरौई दोनों खाने से बहुत से फायदे होते हैं। इन दोनों को एनालाइज करके आज हम यह समझने वाले हैं कि इन दोनों में से कौन सी सब्जी वजन कम करने में ज्यादा मदद कर सकती है। 116 ग्राम कच्ची लौकी में 16 ग्राम कैलोरी होता है। इसमें विटामिन सी की मात्रा 13: और जिंक 7.3 प्रतिशत होता है। इसके साथ-साथ लौकी में पोटेशियम, मैग्नीशियम, कैल्शियम, फास्फोरस, राइबोफ्लेविन, और आयरन, जैसे कंपोनेंट्स भी पाए जाते हैं। लौकी में 96 प्रतिशत पानी होता है, और सिर्फ एक परसेंट फैट होता है। इसमें मौजूद फाइबर कंटेंट डाइजेस्टिव सिस्टम को इंफ्यू करता है। यह डाइजेस्टिव एंजाइम्स के सिक्रिशन में मदद करता है, वहीं इनमें मौजूद विटामिंस और मिनरल्स मेटाबॉलिज्म प्रोसेस को बढ़ाते हैं। वेट लॉस में मदद करते हैं।

गर्मी में आम खाने के बाद भूलकर भी न खाएं ये चीजें, पड़ जाएंगे लेने के देने

लोग भले गर्मी से तबाह रहते हैं लेकिन साल भर इस मौसम का इंतजार भी करते हैं। वजह बेशक शरमा है। आम के दाम कितने भी देने पड़ रहे हो लेकिन लोग इसे खाना नहीं छोड़ते। आखिर छोड़े भी तो कैसे ऐसे ही थोड़े ही इसे फलों का राजा कहा जाता है। लोग आम से कई तरह के व्यंजन तैयार करके खाते हैं। बेशक ये स्वाद में लाजवाब हो सकता है। लेकिन आम खाने के लिए कुछ बातों को ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है। वैसे तो आम खाने के कई फायदे हैं। आम में एंटीऑक्सीडेंट गुण के साथ फाइबर, मिनरल्स और विटामिन आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। लेकिन इसके कुछ दुष्परिणाम भी हैं और यह तब नजर आता है जब आप इसे खाने के तुरंत बाद कुछ गलत चीज खा लेते हैं। आइए जानते हैं कौन सी हैं ये चीजें जिन्हें आम के तुरंत बाद खाने से मना किया जाता है। आम खाने के तुरंत बाद पानी पीना मंहगा पड़ सकता है। आम खाने के बाद पानी पीने से पेट संबंधित कई तरह की परेशानियां शुरू हो सकती हैं। इसमें पेट दर्द, अपच, पेट फूलना और एसिडिटी जैसी समस्याएं शामिल हैं।

शरीर को बीमारियों का अड्डा बना देंगी Periods की ये गलतियां



पीरियड के दौरान साफ-सफाई का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। पीरियड्स के दौरान स्वच्छता रखने से इन्फेक्शन की आशंका को कम किया जा सकता है। पीरियड्स के दौरान स्वच्छता न होना स्वास्थ्य के लिए एक बड़ा संकट है। पीरियड्स के दौरान खून और टिशू के नुकसान से बैक्टीरिया की समस्या पैदा हो जाती है। यह एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या का कारण भी बन सकता है। 28 मई को दुनियाभर में मासिक धर्म स्वच्छता दिवस मनाया जा रहा है। इस दिवस को मनाने का उद्देश्य पीरियड्स के दौरान साफ-सफाई का ध्यान नहीं रखने से वाले रोगों और उनसे बचाव के बारे में जागरूकता फैलाना है। इस खास अवसर पर पजितपअम की सीईओ एंड फाउंडर और फंक्शनल न्यूट्रिशनलिस्ट मुग्धा प्रधान आपको बता रही हैं कि पीरियड्स के दिनों महिलाओं को साफ-सफाई का ध्यान क्यों रखना चाहिए और ऐसा नहीं करने से क्या समस्या हो सकती है। यह एक ऐसी बीमारी है जो यूरिनरी ट्रैक्ट के किसी भी हिस्से को प्रभावित करती है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं को यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन होने का जोखिम अधिक होता है। यूरिनरी ट्रैक्ट यानी मूत्राशय का इन्फेक्शन बहुत दर्दनाक हो सकता है। यदि नञ्ज आपके किडनी में फैलता है, तो इसके अत्यधिक नकारात्मक प्रभाव हो सकते हैं।

हाई ब्लड प्रेशर वालों को डाल लेनी चाहिए इस पोजीशन में सोने की आदत

अनहेल्दी लाइफस्टाइल के चलते हाई ब्लड प्रेशर एक आम बीमारी बन गई है। 40 के बाद ज्यादातर लोग इस बीमारी से जूझते हैं। आमतौर पर हमारे शरीर का ब्लड प्रेशर अलग-अलग गतिविधियों के कारण दिनभर बदलता रहता है, लेकिन सामान्य व्यक्ति को इससे परेशानी नहीं होती। क्योंकि यह नॉर्मल रेंज के अंदर ही घटता और बढ़ता है। जब किसी व्यक्ति का ब्लड प्रेशर 140/90 उउध्ह से ऊपर हो जाता है, तो इसे हाइपरटेंशन कहते हैं।

इसे हृदय रोग का प्रमुख कारक माना जाता है। लगातार बनी रहने वाली यह समस्या गंभीर स्थितियों में स्ट्रोक और हार्ट अटैक का कारण बन सकती है। इसलिए इसे नियंत्रित रखने के लिए आहार और जीवनशैली दोनों पर ध्यान देना जरूरी है। विशेषज्ञों के अनुसार हाइपरटेंशन को जड़ से खत्म नहीं किया जा सकता, इसे सिर्फ कुछ उपायों को करके कंट्रोल किया जा सकता है। कम ही लोग जानते हैं कि नींद की कमी और हाई ब्लड प्रेशर के बीच कनेक्शन है। हाइपरटेंशन की स्थिति को कंट्रोल करने में आपके सोने के तरीके की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। तो आइए जानते हैं कि हाइपरटेंशन से जूझ रहे लोगों के लिए किस पोजीशन में सोना ठीक है।

नींद और हाई ब्लड प्रेशर के बीच संबंध

हाई ब्लड प्रेशर और नींद के बीच गहरा संबंध है। ज्यादातर लोग इस बात से अनजान हैं कि नींद की कमी हाई ब्लड प्रेशर को और खराब कर देती है। यदि व्यक्ति पहले से ही हाई ब्लड प्रेशर से ग्रस्त है, तो नींद की खराब गुणवत्ता इसे बढ़ा सकती है। बता दें कि नींद स्ट्रेस हार्मोन से छुटकारा पाने का शरीर का नेचुरल तरीका है। लेकिन जब आप अच्छी गुणवत्ता वाली पर्याप्त नींद नहीं ले पाते, तो आपके हार्मोन



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



का स्तर बढ़ जाता है, जो सूजन का कारण बनता है। इससे आपकी ब्लड वेसेल्स सिकुड़ जाती हैं और ब्लड प्रेशर भी बढ़ जाता है।

सोने के इस तरीके को माना जाता है फायदेमंद

जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है, उन्हें बाईं तरफ करवट लेकर सोना चाहिए। यह उनके लिए सोने की सबसे अच्छी स्थिति है। ब्लड वेसेल्स पर पड़ने वाले दबाव को कम करने के लिए इस तरह से सोना काफी फायदेमंद माना गया है।

स्लीप एपनिया वालों के लिए भी फायदेमंद

स्लीप एपनिया जैसी समस्या से राहत के लिए पेट के बल सोना अच्छा माना जाता है। इस तरीके से सोने की आदत से बहुत लाभ मिलता है।

गर्भवती महिलाओं को डालनी चाहिए बाईं ओर सोने की आदत विशेषज्ञ हाई ब्लड प्रेशर से जूझ रही गर्भवती महिलाओं के लिए बाईं तरफ करवट लेकर सोना अच्छा मानते हैं। चूंकि बढ़ता हुआ बच्चा आंतरिक अंगों पर दबाव डालता है और सकुलेशन की समस्या पैदा कर सकता है। ऐसे में बाईं तरफ सोने से न केवल सकुलेशन ठीक होगा बल्कि हाई ब्लड प्रेशर को भी कम करने में भी मदद मिलेगी।

राहत पाने के लिए नींद एक बहुत ही महत्वपूर्ण कारक है। लगभग 7-8 घंटे की अच्छी नींद लेने से आपके ब्लड प्रेशर लेवल पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। साथ ही आपकी नींद की स्थिति भी आपके ब्लड प्रेशर लेवल में एक बड़ा अंतर लाने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार लाने में एक महत्वपूर्ण कारक है।